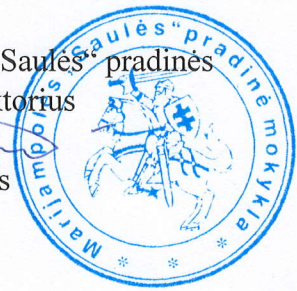


TVIRTINU

Marijampolės „Saulės“ pradinės  
mokyklos direktorius

Evaldas Taputis

2022-11-29



**MARIJAMPOLĖS „SAULĖS“ PRADINĖ MOKYKLA**

Kokolos g. 4, 68207 Marijampolė

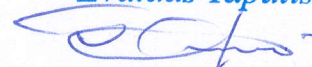
**15 DIENŲ PIETŲ VALGIARAŠTIS**

**2022-2023 m.m.**

6-10 metų mokiniams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 val. iki 17.30 val.



## Maitinimo laikas 10.30 – 14.00 val.

## 1 SAVAITĖ

## Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiğa
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1SR	150
Grietinė (30%)		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Ridikų salotos su obuoliais , morkom ir aliejaus padažu (augalinis )	53S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais keptas maltas paukštienos kepsnys ( tausojantis )	34A	100
Varškės spygliukai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	89A/3P	200/40
Biri perlinių kruopų košė ( tausojantis )	104 GAR	100

## Antradienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiğa
Arbata ( Be cukraus )		200
Kompotas ( Be cukraus )		200
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Kopūstų – obuolių – porų salotos su aliejaus padažu (Augalinis)	4S	savitarna
Daržovės		savitarna
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	30
Orkaitėje su garais kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su avių sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis )	11-8/160	100
Orkaitėje su garais keptas varškės –ryžių apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	87A	200/30/30
Biri grikių kruopų košė (tausojantis )	7GAR	100

## Trečiadienis


Patiekalo pavadinimas	RP. Nr.	Išeiğa
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis (augalinis)	8S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Virtų bulvių blynai su mėsos( Jautiena ) įdaru ir grietine 30% (tausojantis)	53A	100/20
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	82A	200/30
Mėsos – daržovių troškiny (tausojantis)	2A	100/100

## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Kruopų (miežinių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Kopūstų salotos su morkom , obuoliais ir majonezu (augalinis)	4S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Troškiny su mėsa (kiauliena) ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/100
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir uogiene (Tausojantis)	83A	75/10/10

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10SR	150
Grietinė (30%)		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais (augalinis , tausojantis)	16S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepti jūros lydekos kukuliai su grietinės padažu (tausojantis )	9-7/142A/1P	100/20
Orkaitėje su garais keptas varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	85A	150/20/20
Avižinių kruopų ir kalakutienos troškiny (tausojantis)	10-5/107A	180
Bulvių košė (tausojantis)	3GAR	100


**2 SAVAITĖ**

Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išėiga</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2SR	150
Grietinė (30%)		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Morkų – obuolių – porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)		savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais keptas maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100
Orkaitėje su garais keptas varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	85A	150/20/20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7GAR	100

Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išėiga</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Kruopų (ryžiai) sriuba su pomidorais (augalinis, tausojantis)	23 SR	150
Grietinė (30%)		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepti paukštienos gabaliukai su pomidorų padažu (tausojantis)	33A	100/30
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	82A	200/30
Biri ryžių kruopų košė (augalinis , tausojantis)	5GAR	100

Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išėiga</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	20SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Kopūstų – obuolių – porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	4S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	83A	75/10/10
Kiaulienos – grikių troškiny (tausojantis)	5A	100/100



## Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Morkų – obuolių – porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	14S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	31A	100
Varškės spygliukai su sviesto – grietinės padažu (tausojantis)	89/5PA	200/40
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	3-3/30GAR	100

## Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išeiga
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis , tausojantis)	17SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	16S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepti maltos žuvies kotletai (tausojantis)	9-8/162A	100
Jogurtinis padažas su žalumynais	14-1/2	30
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	6A	100/100
Bulvių košė (tausojantis)	3GAR	100


**3 SAVAITĖ**

Pirmadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1SR	150
Grietinė (30 proc.)		10
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Morkų salotos	1S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais kepti paukštienos kukuliai su grietinės padažu	35A/1P	100/20
Varškės spygliukai su sviesto- grietinės padažu (tausojantis)	89A/5P	200/40
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	104GAR	100

Antradienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Kruopų (perlinių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Pupelių troškiny su moliūgu (augalinis , tausojantis)	5-5/105GAR	100
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Virtų bulvių cepelinai su mėsa ( jautiena ) ir grietine 30% (tausojantis)	50A	100/20
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojantis)	82A	200/30
Orkaitėje su garais keptas žuvies kepsnys (tausojantis)	39A	100

Trečiadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Kopūstų salotos	1S	savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Troškinta mėsa su padažu (tausojantis)	1A	100/60
Orkaitėje su garais keptas varškės apkepas su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	85A	150/20/20
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7GAR	100

Ketvirtadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiğa</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( be cukraus )</b>		<b>200</b>
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/38SR	150
Juoda duona su viso grūdo miltai		30
Morkų salotos su sėklom ir salotų padažu		savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Troškiny su mėsa (kalakutiena) ir ryžiais (tausojantis)	3A	100/100
Orkaitėje su garais kepti varškėčiai su natūraliu jogurtu ir uogiene (tausojantis)	83A	75/10/10



Penktadienis

<b>Patiekalo pavadinimas</b>	<b>RP. NR.</b>	<b>Išeiga</b>
<b>Arbata ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
<b>Kompotas ( Be cukraus )</b>		<b>200</b>
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12 SR	150
Grietinė 30%		10
Juoda duona su viso grūdo miltais		30
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais (augalinis)		savitarna
Daržovės		savitarna
Vaisiai		
Orkaitėje su garais keptas maltos žuvies kepsnys	42A	100
Mėsos – daržovių -ryžių maltinis su grietinės – pomidorų padažu (tausojantis)	62A/4P	100/30
Bulvių košė (tausojantis)	3GAR	100